

体に良い食べ物カード

情報源: 太鼓判
2018年 7月 23日

食材

- ①鯖缶
(水煮など)

摂り方

- ①1缶の半分で
1日分の
EPA、DHA
(汁も含む)
- *トマト鯖缶
 - ・鯖缶
 - ・トマト

栄養素・成分

- ①EPA、DHA
- ・鯖700mg

作用

- ①血液アップ

効能

- ①白髪予防

